

## Das Wunder Darm: Ursprung für Gesundheit und Krankheit



v.l.n.r.: DDr. Paul Eiselsberg (IMAS Marktforschung), Mag. Hanns Kratzer (PERI Consulting), Mag. Ilse Weiß (Dietologin und Gesundheitswissenschaftlerin), Ing. Evelyn Gross (Jugend-Beauftragte der ÖMCCV sowie Zweigstellenleiterin der Steiermark und EFCCA-Beauftragte) und Univ.-Prof. DI Dr. Harald Vogelsang (Präsident darm plus / Universitätsklinik für Innere Medizin III, Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie, AKH Wien, MedUni Wien).

Credit: Welldone Werbung und PR GmbH  
Fotograf: G.Langegger

Wien (OTS) - Seit Jahrtausenden ist bekannt, dass ein gesunder Darm eine zentrale Rolle für Wohlbefinden und Gesundheit des Menschen spielt. Forschungen durchleuchten zunehmend den Darm und geben uns neue Erkenntnisse über Abläufe, die über die Aufnahme von Nährstoffen hinausgehen. Eine repräsentative Befragung durch das Institut IMAS zeigt, dass die Bevölkerung über den Darm und dessen Gesundheit wenig informiert ist und fordert Aufklärungsarbeit.

Wien - 15. Oktober 2014 - Darm und Darmflora als zentrale Steuerung von entzündlichen und metabolischen Prozessen im menschlichen Körper sind zuletzt zunehmend in den Mittelpunkt der Forschung gerückt. Besonders die Art der Ernährung und Einflussfaktoren wie z.B. Nikotinkonsum haben entscheidenden Einfluss auf die Beschaffenheit der Darmflora. Wird diese gestört, können funktionelle (z.B. Reizdarmsyndrom), entzündliche (Morbus Crohn bzw. Colitis ulcerosa), metabolische (z.B. Diabetes) und sogar psychische Erkrankungen die Folge sein.

Wissen über Darmgesundheit in der Bevölkerung: Massiver Nachholbedarf  
Das Wissen der heimischen Bevölkerung zur Darmgesundheit ist bis dato gering. Das ist insofern besorgniserregend, als dass die Österreicher - hätten sie mehr Wissen um die Bedeutung des Darms - selbst viele Maßnahmen im Sinne eines gesunden Körpers treffen könnten. Umfassende Information ist folglich von wesentlicher Bedeutung. Im Mai hat das IMAS Marktforschungsinstitut eine persönliche Befragung von 1000 Österreichern (face-to-face) durchgeführt. Ziel der Studie mit dem Titel "Darmgesundheit in Österreich" war eine demoskopische Erhebung des Wissensstandes hinsichtlich der entzündlichen Darmerkrankungen

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa sowie der Verdauung und Ernährung allgemein. Die Stichprobe ist repräsentativ für die österreichische Bevölkerung ab 16 Jahren und die Ergebnisse zeigen, dass es beim Wissensstand über Darmgesundheit massiven Nachholbedarf gibt.

Mehrzahl der Befragten kennt Morbus Crohn und Colitis ulcerosa nicht. Heute haben 6% der Bevölkerung mit Morbus Crohn schon zu tun gehabt, laut der vorhergegangenen Umfrage aus dem Jahr 2006 waren es nur 2%. Mit Colitis ulcerosa kamen damals wie heute gleichbleibend viele Personen in Berührung (2%). Dennoch kennt die Mehrheit der Befragten beide chronischen Darmerkrankungen nicht: "57% ist Morbus Crohn weitestgehend unbekannt, 27% kennt sie dem Namen nach und 11% haben sich schon einmal darüber informiert. Colitis ulcerosa ist der Bevölkerung noch seltener ein Begriff: 16% der Befragten haben den Namen schon einmal gehört, 7% haben sich schon darüber informiert und 2% hatten bereits damit zu tun", erläutert DDr. Paul Eiselsberg von der IMAS Marktforschung. Gegenüber 2006 haben jedenfalls beide Krankheiten an Bekanntheit gewonnen, wobei der Wissensstand bei Frauen, Personen über 50 Jahren und Angehörigen der höheren Bildungsschichten vergleichsweise überdurchschnittlich hoch ist.

Wissenssteigerung der Bevölkerung bei Colitis ulcerosa geringer  
Es ist zu vermuten, dass die höheren Zahlen an Morbus Crohn-Betroffenen möglicherweise an der besseren Möglichkeit der Diagnosestellung liegen. Die höhere Bekanntheit der Erkrankungen bei der Befragung 2014 gegenüber zu 2006 ist jedoch marginal, der Gewinn an Bekanntheit in der Bevölkerung nicht überzeugend. Positiv betrachtet hat sich jedoch bei Morbus Crohn insgesamt mehr getan: Immerhin sagen heute nur 57%, noch nie davon gehört zu haben, vor 8 Jahren waren es noch 69%. Leider kann man das von Colitis ulcerosa nicht behaupten, da heute 76% sagen, dass sie den Begriff nicht kennen, vor 8 Jahren waren es 80%. Im Vergleich zum Jahr 2006 hat sich der Kenntnisstand um Erkrankungen des Darms, insbesondere zu Morbus Crohn, erhöht - 35% wissen heute, dass die Krankheit den Darm betrifft (2006: 21%). Bei Colitis ulcerosa ist die Wissenssteigerung geringer: 2006 gaben 18% der Betroffenen an, dass der Darm betroffen ist, im Jahr 2014 bereits 23%.

#### Wissensniveau nach Zielgruppen

Bei Morbus Crohn ist auffallend, dass Frauen gegenüber Männern einen höheren Wissenstand aufweisen (78% vs. 50%). Mit fortgeschrittenem Alter steigt der Wissenstand (50+: 77% vs. 34% bei den unter 30-jährigen). Matura und Hochschulabschluss sind ebenfalls

wissensvermehrend: Hier wissen 88% Bescheid, bei Volks- und Hauptschülern nur 42%. Die Größe der Ortschaft sowie das Bundesland zeigen keine Unterschiede. Auch bei Colitis ulcerosa sticht heraus, dass der Wissensstand bei Frauen gegenüber Männern deutlich höher ist (40% vs. 26%), auch hier ist erkennbar, dass mit fortschreitendem Alter der Wissensstand zunimmt (50+:40% vs. 17% bei unter 30-jährigen). Das Bildungsniveau ist für den größten Wissensvorsprung verantwortlich: Maturanten und Hochschulabgänger wissen gegenüber Volks- und Hauptschülern (nur 18%) mit 59% deutlich besser Bescheid.

Höheres Ernährungsbewusstsein bei Generation 50+ und Menschen mit höherem Bildungsgrad  
Bei der Ernährung legen die Österreicher auf zwei Aspekte besonderen Wert: Die ausreichende Aufnahme von Flüssigkeit und den regelmäßigen Konsum frisch zubereiteter Mahlzeiten. "77% der Befragten werten ausreichende Flüssigkeitszufuhr als 'sehr wichtig', 64% den Konsum frisch zubereiteter Mahlzeiten. Über die Bedeutung ausreichender Flüssigkeitsaufnahme sind Männer und Frauen nahezu gleich informiert, während die frische Zubereitung von Mahlzeiten für Frauen (72%) wichtiger ist als für Männer (56%)", erläutert DDr. Eiselsberg. 30-40 % achten zudem darauf, Menge und Art der verwendeten Fette/Öle (38%) sowie Ballaststoffe und Fleisch (34%) nicht öfter als 1 bis 3 Mal pro Woche zu essen. Von Nahrungsergänzungsmitteln sind die Österreicher weniger überzeugt: Nur 10% werten die Aufnahme als "sehr wichtig".

Wissen der Österreicher um die Verdauung ist nicht zufriedenstellend "84% wissen, dass der Darm Teil des Verdauungstraktes ist und aus verschiedenen Abschnitten besteht. 80% sind sich sicher, dass Ernährungsgewohnheiten und bestimmte Lebensmittel Einfluss auf Darmfunktion, Stoffwechsel und Darmflora haben. Rund 72% haben schon einmal etwas über die Darmflora gelesen und 53% geben an, dass sich im Darm ein großer Teil des unbewussten Nervensystems befindet, welches unsere Gefühle und unser Wohlbefinden beeinflusst", bestätigt DDr. Eiselsberg. Zudem legt die Studie dar, dass sich der Informationsgrad bei Männern und Frauen kaum unterscheidet, auch Alter und Regionalität zeigen keine Unterschiede. Wenn man bedenkt, dass ganze 16% der Bevölkerung nicht wissen, dass der Darm der Verdauung zuzuordnen ist, liegt der schlechte Informationsgrad rund um die wichtigen Aufgaben des Darms - insbesondere für das Immunsystem - auf der Hand.

Morbus Crohn und Colitis ulcerosa-Kenner: Kennen ist kein echtes Wissen!

Analysiert man die Daten der Menschen die behaupten, dass sie Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa kennen, stellt sich heraus, dass dieses Kennen kein echtes Wissen ist: Nur 77% der Morbus Crohn- und 79% der Colitis ulcerosa- "Kenner" wissen, dass dabei der Darm betroffen ist. Umgelegt auf Österreich bedeutet das: Nur 35% wissen, dass Morbus Crohn - und nur 23% wissen, dass Colitis ulcerosa den Darm betreffen. Auf ganz Österreich projiziert meinen 22%, dass Morbus Crohn chronisch und unheilbar ist und zur Arbeitsunfähigkeit führt, 10% wissen, dass die Krankheit langwierig aber gut behandelbar ist. Bei Colitis ulcerosa sind 10% der Österreicher der Meinung, dass die Krankheit langwierig aber behandelbar ist, 6% glauben, dass sie chronisch und unheilbar ist. Es zeigen sich keine Unterschiede nach soziodemografischen Kriterien.

Gesundheit beginnt im Darm

Laut Expertin Mag. Ilse Weiß bekommt das gängige Sprichwort "Gesundheit beginnt im Darm" durch die intensive Forschung der letzten Jahre neuerlichen Aufschwung. Gerade im Bereich der Darmflora (Mikrobiota) gibt es neue Erkenntnisse: Sie trägt entscheidend zur Erhaltung des Immunsystems, der Verdauung und Stuhlregulierung sowie der Abwehr von Krankheitserregern und dem Abbau von Giftstoffen bei und kann sogar Auswirkungen auf rheumatische Erkrankungen und einige Tumorarten haben. Nachhaltige Veränderungen im Stoffwechsel- und Energiehaushalt werden ebenfalls zunehmend als Folge einer gestörten Darmflora gewertet, wodurch eine Assoziation mit Adipositas und Erkrankungen des metabolischen Syndroms wie etwa Diabetes immer wahrscheinlicher wird. "Die Darmflora kann durch die Einnahme von Medikamenten, Stress, Bewegungsmangel und übertriebener Hygiene aus dem Gleichgewicht geraten. Die Einhaltung gewisser Ernährungsgrundregeln ist für eine gesunde Darmflora essenziell: Die Ernährung sollte möglichst abwechslungsreich sein, wobei außerdem auf Naturbelassenheit, Saisonalität und Regionalität der Produkte zu achten ist", so Weiß. Hinsichtlich Lebensmittelzusammenstellung sollten pflanzliche Nahrungsmittel wie Vollkorngetreide, Obst oder Gemüse die Basis sein. Industrielle Erzeugnisse müssen entsprechend beurteilt werden können. Im therapeutischen Bereich können industriell hergestellte Pro- bzw. Prebiotika als Modulatoren bei gestörter Darmflora eingesetzt werden: "Die Zufuhr darmgesunder Stoffe gewinnt zunehmend an Bedeutung, wodurch die Ernährung neue Möglichkeiten zur Einflussnahme auf die Gesundheit des menschlichen Organismus bietet", erläutert Weiß weiter.

Entzündliche Darmerkrankungen: Massive Auswirkungen auf die Lebensqualität

Die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen (CED) Morbus Crohn und Colitis ulcerosa haben zwar eine genetische Basis, werden aber durch negative Umwelteinflüsse wie Rauchen, unzureichende Ernährung und die Aufnahme von Antibiotika begünstigt. Die Zahl der Erkrankungen steigt - zunehmend bei jungen Erwachsenen - stetig. Univ.-Prof. DI Dr. Harald Vogelsang, Präsident darm plus / Universitätsklinik für Innere Medizin III, Abteilung für Gastroenterologie und Hepatologie, AKH Wien, MedUni Wien erklärte, dass ein gewichtiger Grund dieser Entwicklung in der mangelnden Aufklärung liegt. Späte Diagnosen und unzureichende Therapien verringern die Erfolgchancen und erhöhen zusätzlich das Risiko von Komplikationen wie Engstellen, Abszesse oder Darmverlust. Dennoch können Betroffene durch entsprechende Therapien mit Immunsuppressiva und Biologika zunehmend komplikations- und beschwerdefreie Phasen erleben, wodurch Morbus Crohn und Colitis ulcerosa heute keine unbehandelbaren Krankheiten mehr sind. Voraussetzung dafür ist ein flächendeckendes Netzwerk an Darmspezialisten. Univ.-Prof. DI Dr. Harald Vogelsang: "Nicht nur zur Erhöhung der Früherkennungsrate, sondern auch zur landesweiten Durchführung der erforderlichen und teils sehr speziellen Therapie- und Kontrollstrategien ist ein flächendeckendes Netzwerk wichtig. So könnten letztlich Anreisezeiten und Wege der Patienten mit teils hohen Stuhlfrequenzen, die bis zur Inkontinenz führen können, verringert werden." Eine diesbezügliche Verankerung im Zielsteuerungskatalog der Bundesländer im Rahmen der Gesundheitsreform wäre wünschenswert.

Enttabuisierung von CEDs zwecks Vermeidung von sozialer Isolation  
Ing. Evelyn Gross, Jugend-Beauftragte der ÖMCCV sowie  
Zweigstellenleiterin der Steiermark und EFCCA, schilderte, dass Morbus Crohn- und Colitis ulcerosa-Patienten nach Erhalt der Diagnose anfangs oft nicht wissen, mit welchen Folgen diese einhergeht. "Schon der Weg bis zur richtigen Diagnose und zur passenden Therapie ist oftmals langwierig. Patienten werden mit ihren Symptomen und Problemen nicht ernst genommen: Gewichtsverlust, ständige Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit, Gelenksbeschwerden und andere Symptome werden vielfach als 'Kleinigkeit' abgetan oder der Patient als 'Hypochonder' pauschalisiert." Diese Umstände begünstigen, dass die Krankheit zunächst oft unerkannt bleibt. Es gilt: Je früher die Erkennung durch einen qualifizierten Facharzt, desto besser. Mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung zu leben bedeutet für Betroffene, dass - bedingt durch starken Darmaustritt - der Gedanke

an eine prompt verfügbare Toilette allgegenwärtig wird. "Besonders junge Erwachsene wissen nicht, wie ihre Krankheit mit ihrem Privatleben, Freunden und intimen Beziehungen, vereinbar ist. Die Tabuisierung dieser Krankheiten muss endlich aufgebrochen werden", erläutert Gross.

Link zur APA-Fotogalerie:

<http://www.apa-fotoservice.at/galerie/5982>

Bild(er) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM / Originalbild-Service sowie im OTS-Bildarchiv unter <http://bild.ots.at>

~

Rückfragehinweis:

Welldone Werbung und PR GmbH

Mag. Nina Bennett, MA | Maximilian Kunz, MAS, MBA | Public Relations

Lazarettgasse 19/OG 4, 1090 Wien

Tel.: 01/402 13 41-47 oder -12 E-Mail: [pr@welldone.at](mailto:pr@welldone.at)

[www.welldone.at](http://www.welldone.at)

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/2061/aom>

\*\*\* OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER  
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT \*\*\*

OTS0098 2014-10-15/11:23

151123 Okt 14

Link zur Aussendung:

[http://www.ots.at/presseaussendung/OTS\\_20141015\\_OTS0098](http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20141015_OTS0098)